

Xuan Lan es flexible como el junco. No solo porque lleva partes de su cuerpo a sitios imposibles, sino porque ha pasado de ser experta en finanzas *online* a la salvación de los confinados. Las clases en internet de esta vietnamita nacida en París y residente en Barcelona capitalizan 1,7 millones de seguidores. Su gracia está en que en los vídeos y en los libros –el último, *Yoga para mi bienestar* (Grijalbo)– lo pone fácil. Cero sermoneo.

— ¿De dónde sale usted?

— Mis padres fueron a estudiar a Francia a finales de los 60 –él, ingeniería y ella lenguas–, pero no pudieron regresar a Vietnam por la guerra. Mi hermana y yo fuimos la primera generación como inmigrantes. Sabía que era vietnamita sin haber estado nunca en Vietnam.

— ¿Conflicto de identidad?

— No lo tenía, hasta que a los 6 años un grupo de niños me llamaron «chinita». Lo conté en casa y mi madre me dijo: «Mírate en el espejo y verás que no eres exactamente como ellos, eres vietnamita en un país extranjero».

— Una ración de realidad sin edulcorante.

— Tuve una infancia feliz, pero muy poco emocional. Entendí el valor de la discreción. Hice poco ruido y estudié lo que querían mis padres. Para ellos era importante el éxito dentro de una organización. Hice dirección de empresa en el novísimo sector de internet, a finales de los 90, y en Nueva York, antes de la aparición de los *smartphones*, trabajé en una red social para jóvenes.

— La antítesis de la serenidad.

— Tenía 24 años, vivía en Manhattan, me ganaba bien la vida.

— Tuvo suerte.

— La suerte no existe si no abres los ojos y estás atento. Hay que salir fuera. En aquella primera empresa neoyorquina, un día me llamaron de recursos humanos y me dijeron que tenía una hora para poner mis cosas en una caja y marcharme.

— Entonces apareció el yoga...

— No, no. Me puse a mandar currículos y en 10 días conseguí trabajo. El yoga llegó porque un amigo parisino –hoy mi marido– me invitó a una clase. Empezó siendo una forma de tener vida social.

— ¡Hasta que tuvo una iluminación!

— ¡Para nada! Me enganché, hace 20 años, y nunca lo dejé. Fue algo progresivo.

— ¿En qué la ha hecho mejor?

ASUNTOS PROPIOS

NÚRIA NAVARRO

Xuan Lan

'INFLUENCER' DE YOGA

«Invito a Putin a una clase gratis, la necesita»

Laura Guerrero



— Me hizo florecer como persona, ser lo que no se me permitió en la infancia. Pero eso ocurrió 10 años más tarde, ya viviendo en Barcelona, cuando decidí dejar mi empleo en banca *on line* en una importante entidad catalana, para dedicarme a la enseñanza del yoga.

— ¿Y eso?

— Había mucha presión, no entendía la política interna, no podía evolucionar en un entorno tan jerárquico. Contraté a un *coach* para mapear mis cualidades y enfocar los argumentos para pedir a mis jefes un cambio. Me hizo notar que todo el tiempo le hablaba de yoga. Después de 9 años, dejé el empleo.

— De ahí, a profesora en *Operación Triunfo* y al zambombazo del confinamiento.

— No fue de un día para otro. Todo empezó con mi canal de yoga y bienestar en castellano de Youtube, que ha ido creciendo orgánicamente. Ya tenía medio millón de suscriptores cuando, tres días antes del inicio del estado de alarma, pensé que tenía que ayudar a canalizar la ansiedad.

— Ahora tiene 1,7 millones.

— El primer día, fuuum, se conectaron miles de personas. Di 75 clases en 75 días, lo que supuso un gran esfuerzo, pero recibí mensajes muy bonitos. Una mujer me dijo: «Estuve al lado de mi padre, y gracias a tus meditaciones he aceptado su muerte».

— «Inhala paz, exhala amor». ¿Le funciona, siempre?

— Nada me altera profundamente. Tengo salud, tengo un propósito en la vida, me apasiona mi trabajo. Hemos logrado tener 14 empleados en dos años, montar grandes eventos para recaudar fondos para la Confederación Salud Mental España y para los refugiados de la guerra de Ucrania.

— Putin manifestó interés por el yoga. ¿Admitiría a Putin como alumno?

— ¡Sería una oportunidad de mejorar el mundo! Le invito gratuitamente a Putin a una clase, lo necesita. Si tiene esa actitud es que tiene un sufrimiento interior. Le haría practicar la meditación del *Metta bhavana*, del Amor Benevolente, con el que aprendes a darte amor a ti y a los demás.

— ¿Quién se lo da a usted?

— Fabián, el mejor marido del mundo.

— Una gurú muy sobria.

— Tengo las cualidades para ser una gurú –paciencia, disciplina y don de comunicación–, pero solo pretendo ser una buena guía de viaje. ■

Des de 1997

XXV

ANIVERSARI

CAMINADA

EXCURSIONISTA CATALUNYA ASSOCIACIÓ REUS

4 Trail Running

Vine i coneixeràs el cor de les muntanyes de Prades !

REUS PRADES REUS

5 de Juny 2022

www.aecreus.apuntat.cat

Info: reuspradesreus@aecreus.cat

LA CURTA 35 km NOVETAT 2022

Arribant fins a la Mussara Limit 100 inscripcions

15564
814205651002004